Senderos de Prevención
Cursos En Línea

HOJA INFORMATIVA

Prevención e Intervención Temprana

Información General

La prevención es un proceso en el cual se anticipa y aborda un problema antes de que se convierta en realidad. En el cuidado de la salud, esto puede incluir el preguntarle a los pacientes acerca de su ingesta de alcohol o sus condiciones de vida. La prevención también incluye conectar a las personas y recursos con ideas, estrategias y programas. La meta general de la prevención del abuso del alcohol o la violencia es hacer posible que los pacientes paren el comportamiento o situación negativa antes de que comience enseñándoles habilidades para hacerle frente y resolver problemas.

Marco de la Prevención

La prevención está dirigida a los grupos de población general con varios niveles de riesgo para problemas relacionados con el alcohol y la violencia. El Instituto de Medicina creó un sistema de clasificación de programas de prevención que ayuda a emparejar intervenciones con las necesidades de una población objetivo.[1] Tres tipos de intervención son:

- **Programas universales:** Tienen como objetivo los grupos de población general, no sólo aquellos que están en riesgo. Ejemplos incluyen seminarios o carteles de salud en una cafetería o centro de salud.
- **Programas selectivos:** Tienen como objetivo individuos que tienen un riesgo mayor que el promedio para el abuso del alcohol o la violencia. Ejemplos incluyen intervenciones de servidores en bares, exámenes e intervenciones breves.
- **Programas indicados:** Tienen como objetivo mujeres que ya están usando o que están involucradas en otros comportamientos de alto riesgo para prevenir el uso crónico del alcohol y otros problemas graves. Ejemplos incluyen programas dirigidos a mujeres abusadas o adictas.

Hay disponibles muchas actividades alternativas que pueden proporcionarles a las mujeres opciones apropiadas a su cultura y edad para reemplazar, reducir o eliminar la participación en actividades de uso de sustancias. El apoyo de pares y las actividades religiosas pueden ofrecerles a las mujeres una conexión adicional.

Las estrategias de base comunitaria tienen la intención de ampliar los recursos dedicados a reducir el abuso del alcohol y la violencia contra las mujeres. Un ejemplo puede ser la creación de coaliciones comunitarias para apoyar a las mujeres abusadas. Las estrategias incluyen metodologías ambientales que promueven los cambios de políticas y sistemas para reducir factores de riesgo e incrementar el apoyo.

Aspectos de los Programas de Prevención

Los programas de prevención se enfocan en detener los comportamientos auto-destructivos o negativos, tanto para uno mismo como para otros. También promueven la salud y el bienestar. Por lo general, los programas de prevención efectivos incluyen:

- **Alcance.** Es importante garantizar que la ubicación del programa sea conveniente para que la gente pueda accederlos.

- **Materiales apropiados para la edad.** Los adolescentes y jóvenes tienen necesidades diferentes que los adultos más viejos. Asegúrese que los materiales reflejen el grupo de edad al cual se dirigen.
- **Independencia.** Muchas mujeres abusadas sienten que no tienen control sobre sus vidas. Es importante que esos programas alienten a dichas mujeres a recuperar su independencia, confianza y merecimiento propio.
- **Metodologías culturalmente sensibles.** Los programas cultural y generacionalmente sensibles promueven el respeto y les permiten a los participantes tener orgullo por su herencia cultural.

Intervención Temprana

La identificación del problema es necesaria para reconocer a los individuos con supuestos problemas de abuso del alcohol o violencia familiar, de modo que se puedan enfrentar los problemas antes de que empeoren. Los profesionales de la salud pueden realizar evaluaciones de rutina para el consumo de alcohol, violencia hogareña y factores de riesgo relacionados para ayudar a identificar a esas mujeres.

Un asunto clave en la intervención temprana es la motivación para el cambio. La motivación no es solo responsabilidad del bebedor con problemas, sino que también es el resultado de interacciones entre el bebedor y los demás. Un terapeuta puede incrementar la motivación para el cambio mediante sus interacciones con el cliente.

Las personas responden de manera distinta a las recomendaciones de que descontinúen o alteren comportamientos placenteros. Las reacciones dependen en gran medida, de la disponibilidad de un individuo a cambiar.[2] Los resultados de exámenes o evaluaciones pueden confirmar sospechas acerca del efecto negativo del alcohol sobre la salud personal. Otros pueden necesitar tiempo para procesar la información revelada durante la evaluación. Aún otros pueden no estar convencidos por los hallazgos y no reconocer la necesidad de cambiar.

La mayoría de las personas experimentan varias etapas al abordar un problema de alcohol.[3] Las etapas incluyen contemplación previa, contemplación, acción y mantenimiento. Por lo general se incluye la recaída, ya que muchos individuos experimentan recaídas y luego repiten las etapas del cambio.

Para obtener más información para los consumidores, vaya a www.samhsa.gov/preventionpathways y haga clic en "cursos" para encontrar el curso en línea: "No Me Pasará a Mí: *Abuso de Sustancias y Violencia Contra las Mujeres".*

Referencias

[1] Kumpfer, K. L., Alexander, J. F., McDonald, L., y otros. (1998). Family-focused substance abuse prevention: What has been learned from other fields. En R. S. Ashery, E. B. Robertson, y K. L. Kumpfer (Eds.), *Drug abuse prevention through family interactions*. Monografía de Investigación del NIDA 177. Publicación del NIH No. 97-4135. Rockville, MD: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas.

[2] Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., y Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.

[3]Prochaska, J., y DiClemente, C. (1986). Toward a comprehensive model of change. En W. R. Miller y N. Heather (Eds.), *Treating addictive behaviors: Processes of change* (pp. 3-27). Nueva York: Plenum Press.

U.S DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Prevention
www.samhsa.gov